

ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE DURANTE A PREPARAÇÃO PARA O ENEM

Letícia Araújo Silva ¹
Ingrydd Vinólia Viana Gonçalves ¹
Luciana Marque Rabelo ¹
Maria Beatriz Gusmão Capeleiro ¹
Bruna Grazziele Lima Rabelo Ferreira ¹
Dannilo Jorge Escorcio Halabe ²

¹Discente do Curso de Psicologia (Faculdade Edufor), São Luís-MA.

² Docente da Faculdade Edufor, São Luís-MA.

Recebido em: 01/02/2025 - Aprovado em: 10/04/2025 - doi.org/10.70353/edufor.v3n1.010

RESUMO

INTRODUÇÃO: O artigo investiga os desafios enfrentados pelos estudantes durante a preparação para o ENEM, focando nas estratégias para aliviar o estresse e a ansiedade. A orientação profissional e o apoio psicológico são destacados como fundamentais para ajudar os jovens a lidar com as pressões sociais e expectativas pessoais relacionadas ao futuro profissional. **MATERIAIS E MÉTODOS:** A pesquisa qualitativa foi realizada através de uma análise bibliográfica nas plataformas Google Acadêmico, utilizando descritores como "Orientação Profissional e Enem" e "Ansiedade em estudantes que se preparam para o enem". Foram selecionados artigos publicados entre 2016 e 2022, que examinam os desafios enfrentados pelos estudantes e as estratégias para reduzir o estresse e a ansiedade. **RESULTADOS:** Os dados revelam que o estresse e a ansiedade são predominantes entre os estudantes do ensino médio durante a preparação para o ENEM. A orientação profissional e o suporte psicológico mostraram-se eficazes na mitigação desses impactos. Intervenções voltadas para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como o autoconhecimento e o manejo da ansiedade, aumentaram o bem-estar emocional dos estudantes. **CONCLUSÃO:** O estudo conclui que a orientação profissional é essencial para ajudar os estudantes a construir confiança e clareza nas escolhas profissionais. A colaboração interdisciplinar e o suporte psicológico são fundamentais para o sucesso dessas intervenções, promovendo práticas escolares mais holísticas e centradas no aluno.

PALAVRAS-CHAVE: Orientação Profissional. Estresse. Ansiedade.

PROFESSIONAL ORIENTATION: COPING STRATEGIES FOR STRESS AND ANXIETY DURING PREPARATION FOR ENEM

ABSTRACT

INTRODUCTION: The article investigates the challenges faced by students when preparing for the ENEM, focusing on strategies to relieve stress and anxiety. Professional guidance and psychological support are highlighted as fundamental to helping young people deal with social pressures and personal expectations related to their professional future. **MATERIALS AND METHODS:** The qualitative research was carried out through a bibliographic analysis on the Google Scholar platforms, using descriptors such as "Professional Orientation and ENEM" and "Anxiety in students preparing for ENEM". Articles published between 2016 and 2022 were selected, examining the challenges faced by students and strategies to reduce stress and anxiety. **RESULTS:** The data shows that stress and anxiety are prevalent among high school students when preparing for the ENEM. Professional guidance and psychological support proved effective in mitigating these impacts. Interventions aimed at developing socio-emotional skills, such as self-knowledge and anxiety management, increased students' emotional well-being. **CONCLUSION:** The study concludes that career

guidance is essential to help students build confidence and clarity in their career choices. Interdisciplinary collaboration and psychological support are fundamental to the success of these interventions, promoting more holistic and student-centered school practices.

KEYWORDS:

ENEM.

PROFESSIONAL

ORIENTATION.

Psychology.

INTRODUÇÃO

O trabalho propõe investigar e analisar os possíveis desafios no processo de preparação para o enem, assim como estratégias destinadas a aliviar os níveis de estresse e ansiedade nos jovens, com foco na orientação profissional e apoio psicológico, dentro do contexto escolar.

Atualmente, a maioria dos estudantes do ensino médio carrega tanto expectativas pessoais quanto pressões sociais relacionadas ao futuro profissional, tendo como objetivo principal a aprovação no Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) para ingressar em uma universidade federal. Nesse período, os indivíduos estão vivendo a sua adolescência, no qual caracteriza uma etapa de transformações que não se limitam às mudanças biológicas e de amadurecimento, mas também abrangem aspectos psicológicos, sociais e familiares, enfrentando desafios que estão ligados ao contexto em que vivem. Entre essas dificuldades, destacam-se a escolha da carreira e a pressão para obter sucesso nos processos seletivos para ingresso em universidades.

A pressão social que os adolescentes enfrentam, combinada com sua vulnerabilidade emocional e falta de experiência em lidar com situações vistas como ameaçadoras, contribui para o aumento do estresse. Essa condição pode afetar o comportamento dos jovens, influenciar a escolha de estratégias para enfrentar desafios, prejudicar os relacionamentos sociais, dificultar o aprendizado e até causar problemas de saúde.

A psicologia positiva trouxe um conceito interessante para abordarmos dentro do tema em questão, o termo “engajamento”. O conceito de engagement aplicado aos estudantes refere-se ao nível de comprometimento, envolvimento emocional e acadêmico, à participação nas atividades escolares, ao interesse em aprender e à dedicação que demonstram tanto com a escola quanto com seu próprio desenvolvimento (Fredricks et al., 2004; Pereira, 2013).

Dessa forma, alunos engajados são aqueles que geralmente se mostram ativos na escola, adaptam-se facilmente a novas situações, valorizam as atividades curriculares, têm facilidade em se relacionar com os colegas e costumam participar de maneira ativa em atividades extracurriculares (Schaufeli; Bakker; Salanova, 2006).

Portanto, investigar o processo de estresse durante a preparação para o ENEM, considerando as estratégias de enfrentamento, as habilidades sociais e suas relações com o desempenho escolar, é relevante tanto cientificamente quanto socialmente. Compreender melhor esses fenômenos e seu impacto na vida dos estudantes são essenciais para orientar ações que os beneficiem nessa etapa, ajudando-os a alcançar seus objetivos e a lidar de maneira mais eficaz com os desafios que surgem.

Exploramos a atuação do psicólogo na orientação profissional em estudantes que se preparam para o ENEM através de uma análise fundamentada em pesquisa bibliográfica sobre as relações destacadas no problema de pesquisa. Além disso, examinamos até que ponto a presença do estresse e ansiedade atinge à saúde mental dos estudantes.

Ao longo deste artigo, serão analisados diversos estudos relacionados a compreensão do tema em questão na vida dos estudantes, assim como, intervenções adequadas, desde

programas de educação emocional até estratégias de apoio psicológico individualizado. Além disso, será examinado o profissional da saúde mental no fornecimento de suporte eficaz aos jovens, reconhecendo a importância da colaboração interdisciplinar para o sucesso dessas intervenções.

Ao final, esperamos fornecer uma visão abrangente da importância da orientação profissional na construção de confiança e clareza nas escolhas profissionais. E suas implicações práticas para o suporte emocional durante o processo de preparação do estudante para a realização do ENEM. Ao fazê-lo, esperamos contribuir para o desenvolvimento de práticas escolares mais holísticas e centradas no aluno, que reconheçam e valorizem a importância da saúde mental e do bem-estar emocional na jornada educacional dos adolescentes.

MATERIAL E MÉTODOS

Segundo Denzin e Lincoln (2006), a pesquisa qualitativa envolve uma abordagem interpretativa do mundo, o que significa que seus pesquisadores estudam as coisas em seus cenários naturais, tentando entender os fenômenos em termos dos significados que as pessoas a eles conferem. Seguindo essa linha de raciocínio, Vieira e Zouain (2005) afirmam que a pesquisa qualitativa atribui importância fundamental aos depoimentos dos atores sociais envolvidos, aos discursos e aos significados transmitidos por eles. Nesse sentido, esse tipo de pesquisa preza pela descrição detalhada dos fenômenos e dos elementos que o envolvem.

Foi realizada pesquisa bibliográfica nas plataformas google acadêmico utilizando as descrições “Orientação Profissional e Enem” e “Ansiedade em estudantes que se preparam para o ENEM” publicadas em português e inglês no período de 2016 a 2022.

Os critérios de inclusão foram: Examinar os possíveis desafios enfrentados pelos estudantes durante a preparação para o Enem, bem como identificar estratégias voltadas para a redução dos níveis de estresse e ansiedade entre os jovens, com ênfase na orientação profissional e no suporte psicológico no ambiente escolar.

A busca nas bases de dados foi realizada utilizando o Google Acadêmico e resultou em 1.540 artigos ao aplicar o primeiro descritor, e 1.830 artigos ao utilizar o segundo descritor. Após a análise criteriosa dos títulos e a leitura dos resumos, foram selecionados 5 artigos que atendiam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos para o estudo.

RESULTADOS E DICUSSÃO

A orientação profissional teve início no século XX, após mudanças econômicas e sociais e políticas trazidas pela Revolução Industrial. Houve um número crescente de profissões e, com isso, o aumento na necessidade de mão de obra, impulsionando o desenvolvimento de formas de ajudar as pessoas a fazerem escolhas sobre suas carreiras conforme suas habilidades.

A orientação profissional é um grande auxílio na escolha de uma carreira, visa aprofundar suas habilidades, interesses, personalidade e, também, leva em consideração o mercado de trabalho. Tem como objetivo ajudar as pessoas a tomar decisões sobre seu futuro profissional de forma consciente e responsável. Ao longo da trajetória, podem ser incluídos testes vocacionais, é interessante que seja feita uma análise de interesse do indivíduo, dinâmicas que buscam o autoconhecimento e, também, a exploração de áreas profissionais.

É importante ressaltar que o orientador profissional pode oferecer todo um suporte no planejamento de carreira de longo e curto prazo. A orientação pode ser conduzida por psicólogos, pedagogos e profissionais especializados, e é especialmente útil para o início da trajetória dos jovens que estão em transição de carreira, iniciando essa nova fase em suas vidas e buscando satisfação no meio profissional.

A intervenção psicológica no ambiente educacional é de extrema importância, pois auxilia os jovens a se desenvolverem de forma adequada. Existem estratégias para realizar essa intervenção, informações são necessárias para a construção de ideias sobre os temas abordados, orientação para que haja uma ligação entre as atividades e a própria realidade dos alunos, e aconselhamento que proporciona bem-estar ao longo de sua trajetória profissional.

No Brasil, o ingresso em Instituições de Ensino Superior (IES), tanto públicas quanto privadas, se dá por meio de processos seletivos. Nesses processos, os candidatos são submetidos a provas que avaliam seus conhecimentos, habilidades e competências. Assim, aqueles que alcançam as melhores pontuações, conforme os critérios de cada seleção, são aprovados, enquanto os que obtêm notas inferiores ficam de fora. A competitividade dessas seleções varia de acordo com fatores como o curso escolhido, a instituição desejada e o número de candidatos inscritos (Bras, 2020).

No caso das IES públicas, o principal meio de ingresso é o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). Criado em 1998, inicialmente o exame tinha como foco avaliar a qualidade do ensino médio no país. No entanto, a partir de 2009, o Enem passou a ser utilizado como ferramenta de seleção para ingresso nas universidades federais, em uma tentativa de democratizar e padronizar o acesso. Realizado uma vez por ano, o exame atrai participantes de todas as regiões do Brasil, que buscam conquistar uma vaga no ensino superior (Bras, 2020).

Diante da pressão psicológica gerada pelos efeitos da pandemia de Covid-19 em diversos aspectos da vida da população, o Ministério da Saúde (MS) realizou um estudo sobre a saúde mental dos brasileiros. Os dados revelaram que a ansiedade foi o transtorno mais frequente durante momentos de crise. Essa realidade também se reflete na preparação para o ENEM (Bari, 2021).

Normalmente, esses sintomas surgem em situações novas e em eventos que geram grande expectativa. Para os jovens, o período de vestibular é marcado por muitas incertezas. Por ser uma fase de transformações importantes, é comum que dúvidas, medos e inseguranças apareçam, resultando, muitas vezes, em frustração, depressão e ansiedade (Bari, 2021).

A ansiedade geralmente se intensifica diante das pressões, demandas e estresses do dia a dia, sendo uma resposta natural e adaptativa do organismo. Ela pode ser descrita como uma emoção voltada para o futuro, relacionada a eventos possivelmente negativos ou perigosos, provocando reações físicas, comportamentais e emocionais que ajudam a preparar a pessoa para lidar com ameaças potenciais. No entanto, a ansiedade pode se transformar em um transtorno quando: (1) é baseada em premissas errôneas ou em um raciocínio incorreto sobre o risco de ameaça ou perigo em determinadas situações; (2) interfere na capacidade da pessoa de lidar com situações difíceis ou desafiadoras; ou (3) persiste por um longo período de tempo (Bras, 2020).

Um estudo realizado pela Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, em São Paulo, investigou as principais causas que fazem do vestibular um dos maiores fatores de desequilíbrio da saúde mental dos candidatos. A pesquisa focou em aspectos como ansiedade, depressão, estresse, comprometimento das habilidades sociais e desesperança.

Esses fatores, quando combinados, geram uma sensação de impotência e desânimo como resposta emocional imediata ao que parece não ter saído conforme o esperado. Esse

sentimento, conhecido como frustração, geralmente ocorre diante de expectativas não atendidas. A frustração, muitas vezes, vem acompanhada de raiva, o que agrava ainda mais os danos à saúde emocional (Bari, 2021).

À medida que a adolescência passou a ser reconhecida como um fenômeno social, tornando-se mais visível e compreendida pela sociedade, esse período ganhou significado e despertou interesse como objeto de estudo científico (Bock, 2007). Atualmente, tanto a psicologia quanto outras áreas, como antropologia, artes, jornalismo e diversas ciências da saúde, incluindo medicina, enfermagem, fisioterapia, fonoaudiologia e nutrição, têm se voltado para o estudo da adolescência. Dessa forma, esse estágio do desenvolvimento tem se consolidado cada vez mais como um tema que gera um saber especializado (Bock, 2007).

Dentre as diversas questões que envolvem a adolescência, a escolha profissional ganha destaque devido às expectativas em relação ao seu impacto ao longo da vida adulta. Essa decisão pode ser compreendida como a escolha do que o indivíduo deseja fazer em termos de carreira e de como ele projeta ser no futuro (Sobrosa, Oliveira, Santos, & Dias, 2015). Diversos fatores influenciam esse processo de escolha na adolescência, sendo que a família e a escola estão entre os principais (Silva; Fuzaro; Pacheco, 2016).

Dentre os fatores que influenciam o processo de escolha profissional, a família se sobressai como uma instituição que pode tanto facilitar quanto dificultar essa decisão (Terruggi; Cardoso; Camargo, 2019). Como a escolha de uma carreira é resultado de um processo contínuo ao longo da vida dos indivíduos, e não apenas de um momento isolado, a influência familiar torna-se evidente, já que a família desempenha um papel importante na construção da identidade pessoal e profissional dos adolescentes (Terruggi et al., 2019).

Além disso, o mercado de trabalho também exerce uma influência significativa sobre a escolha profissional dos jovens, uma vez que, de acordo com Bartalotti e Menezes-Filho (2007), espera-se que os indivíduos optem por uma carreira que ofereça maior empregabilidade e retorno financeiro dentre suas opções disponíveis.

A implementação de práticas de orientação profissional no ambiente escolar, por meio de políticas públicas educacionais, pode beneficiar as decisões profissionais dos alunos ao proporcionar acesso a informações e suporte durante a transição entre a escola e o mercado de trabalho (Fonseca, 2022).

Ademais, é responsabilidade da escola, como um dos contextos privilegiados para o desenvolvimento dos adolescentes, promover atividades que ajudem os estudantes a identificar suas oportunidades de atuação profissional de acordo com suas aptidões e interesses. (Fonseca, 2022).

Um dos fatores que mais influencia a escolha profissional é a autoeficácia, que se refere às percepções que os indivíduos têm sobre suas próprias habilidades e capacidades. Essas percepções formam a base para a motivação humana, as conquistas pessoais e o bem-estar geral (Pajares & Olaz, 2008). A autoeficácia é considerada um determinante fundamental na forma como as pessoas regulam seus pensamentos e comportamentos (Pajares; Olaz, 2008), uma vez que as crenças individuais impactam as decisões que elas tomam e o que se tornam, à medida que organizam, criam e enfrentam as situações do dia a dia (Bandura, 2008).

A pesquisa e as intervenções voltadas para a promoção da saúde mental têm crescido no contexto da atenção primária. O objetivo da promoção da saúde mental é proporcionar o desenvolvimento saudável do indivíduo, funcionando como uma estratégia adicional para que ele possa realizar suas atividades diárias de maneira eficaz e produtiva, buscando seu bem-estar e mantendo uma relação saudável com o ambiente. A saúde mental engloba diversas dimensões psicossociais, incluindo emoções positivas, percepção de qualidade de vida, funcionamento psicológico e social positivo, além de um senso de pertencimento a grupos.

Nesse sentido, a saúde mental é entendida não apenas como a ausência de transtornos mentais, mas também como a percepção do indivíduo sobre seu bem-estar e qualidade de vida (McAllister; Knight; Withyman, 2017).

Uma ferramenta que pode auxiliar nesse processo de autopercepção é o autoconhecimento. Considerado pela Organização Mundial da Saúde uma habilidade essencial para a vida, o autoconhecimento é definido como a “[...] habilidade de reconhecer a si próprio, incluindo seu caráter, pontos fortes e limitações, desejos e desapontamentos” (World Health Organization [WHO], 1997, p. 2). Esse conceito não se limita apenas a como o indivíduo se vê, mas também abrange seu comportamento (Goleman, 2006). De acordo com Aránega, Sánchez e Pérez (2019), o autoconhecimento facilita o manejo de emoções desagradáveis e é parte integrante da consciência emocional, permitindo que o indivíduo identifique e gerencie seus estados de humor de acordo com as situações que enfrenta. Assim, o autoconhecimento capacita a pessoa a reconhecer quando está estressada ou sob pressão, sendo constantemente influenciada pelas situações que vive e pelas reações comportamentais das outras pessoas (Vazire; Wilson, 2012).

O autoconhecimento permite o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento personalizadas, facilitando a compreensão das respostas emocionais e a seleção de técnicas que atendem melhor às necessidades individuais. Práticas como relaxamento, meditação e exercícios físicos, além de atividades prazerosas como hobbies, são eficazes na redução dos níveis de ansiedade. Essas abordagens ajudam os indivíduos a gerenciar melhor suas emoções, promovendo um estado mental mais equilibrado e saudável (Memorial Parque Jaguará, 2023).

Outro aspecto importante do autoconhecimento é a capacidade de reconhecer e confrontar padrões de pensamento negativos, o que é fundamental no combate à ansiedade. Ao identificar esses padrões e desafiá-los, o indivíduo pode reestruturar seu pensamento, adotando uma perspectiva mais equilibrada das situações e diminuindo a tendência à preocupação excessiva. Ademais, o autoconhecimento favorece a autoaceitação, um componente crucial no controle da ansiedade. Aceitar-se com todas as imperfeições contribui para a diminuição da autocrítica e da pressão interna, fatores que podem intensificar a ansiedade (Memorial Parque Jaguará, 2023).

A relação entre saúde mental e autoconhecimento é significativa. Ao nos engajarmos na jornada do autoconhecimento, desenvolvemos a habilidade de reconhecer nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos com maior clareza. Essa conscientização nos ajuda a identificar padrões disfuncionais e a lidar com questões não resolvidas de forma mais eficaz (Fátima Motta treinamentos, 2023).

A análise dos dados obtidos a partir da pesquisa bibliográfica realizada revela que o estresse e a ansiedade são fatores predominantes entre os estudantes do ensino médio durante a preparação para o ENEM. Esse quadro é intensificado pelas expectativas acadêmicas e sociais, bem como pela pressão exercida pelo ambiente escolar e familiar. Diversos estudos revisados corroboram a relevância da orientação profissional e do suporte psicológico como estratégias eficazes para mitigar esses impactos.

As intervenções voltadas para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como o autoconhecimento e o manejo da ansiedade, mostraram resultados promissores no aumento do bem-estar emocional e na redução do estresse entre os estudantes. Além disso, o papel do psicólogo escolar foi destacado como fundamental no processo de preparação, fornecendo um suporte interdisciplinar que contribui diretamente para a saúde mental dos jovens e para uma tomada de decisões mais consciente e confiante em relação às suas futuras carreiras.

No estudo realizado por Andreia Santana Felicio (2019), intitulado "Ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento em adolescentes de instituições particulares que irão

prestar vestibular", são destacadas as preferências dos estudantes em relação à escolha de cursos. Observou-se que as graduações com maior prestígio social, como medicina, direito, engenharia e psicologia, foram as mais escolhidas entre os alunos. Segundo Jordani, Barichello, Artmann e Ecker (2014), o processo de escolha profissional é considerado um fator estressor, pois envolve uma decisão complexa que está sujeita a diversas influências. Entre esses fatores estão o contexto social, as opções disponíveis no mercado de trabalho, além das características individuais, como personalidade e crenças, e fatores externos, como a pressão social e familiar. Foi constatado que mais da metade dos estudantes analisados apresentava sintomas significativos de ansiedade e estresse, com predominância entre as mulheres, conforme corroboram estudos anteriores (Bezerra et al., 2019; Gonzaga et al., 2016; Hernandez-Pozo et al., 2015; Marques et al., 2015; Gonzaga & Lipp, 2014; Soares, 2010). Além disso, verificou-se uma relação significativa entre ansiedade e estresse, conforme documentado na literatura, que aponta que ambas as condições podem coexistir e causar alterações psicofisiológicas,

manifestando-se por meio de sintomas psicossomáticos (Ogundokun, 2011).

No mesmo estudo, identificaram-se fatores externos relacionados à ansiedade dos alunos. A "falta de percepção da escola em relação à ansiedade do aluno" foi o fator mais relevante, especialmente no que tange ao baixo desempenho acadêmico. Polleto e Koller (2008) e Garcia (2001) sugerem que as escolas devem estabelecer vínculos afetivos com os estudantes para ajudá-los a construir resiliência, promovendo a capacidade de ressignificar suas experiências, ao invés de desistir dos desafios enfrentados.

Quanto ao estresse, observou-se que metade da amostra apresentava altos níveis desse fator, o que está em linha com estudos anteriores (Hernandez-Pozo et al., 2015; Marques et al., 2015; Gonzaga & Lipp, 2014). Entre os principais sintomas observados, destacam-se alterações de humor, como impaciência, e sentimentos de ansiedade, insegurança e tensão - resultados que também são confirmados pela literatura (Marques et al., 2015).

No artigo de Larissa Góes Ribeiro Bridi (2016), "Engagement, stress, depressão e ansiedade em alunos de uma escola pública na Bahia - Brasil", os resultados indicam que a maioria dos estudantes apresenta baixos níveis de vigor, o que reflete uma dificuldade em demonstrar resiliência, persistir e dedicar-se aos estudos de forma consistente. Além disso, os alunos também mostram baixos níveis de absorção, ou seja, têm dificuldade em sentir-se felizes e envolvidos com suas atividades acadêmicas, desligando-se facilmente dos estudos (Machado et al., 2012; Mäkinen, 2013). Esses dados levantam um alerta para as escolas e famílias, visto que essa faixa etária está mais suscetível ao abandono escolar ou a ausências recorrentes, o que prejudica o processo de aprendizado (Fredricks et al., 2004; Lewis et al., 2011).

Os achados sugerem que os alunos da amostra enfrentam desafios significativos para manterem-se engajados e persistirem nos estudos. Entretanto, há uma observação positiva: a maioria dos estudantes ainda demonstra níveis moderados de dedicação. Isso sugere que, com um maior foco e concentração nas atividades acadêmicas, eles podem sentir-se desafiados de maneira positiva e até orgulhosos de suas realizações (Lewis et al., 2011; Mäkinen, 2013). Assim, com o suporte adequado, esses alunos têm potencial para melhorar seu desempenho e desenvolver uma relação mais positiva com o aprendizado.

A autora Josélia C. Lima Veras (2024), em seu artigo "Orientação Profissional: As expectativas dos pais e o comportamento ansioso dos alunos que se preparam para o exame nacional do ensino médio", destaca que o aluno, como qualquer indivíduo, interage continuamente com o ambiente ao seu redor, sendo influenciado por diversas contingências. Essas interações contribuem para delinear a escolha profissional. Segundo Dias (2009), o

mercado de trabalho apresenta uma diversidade crescente de ocupações e especializações, tornando a decisão ainda mais desafiadora, especialmente devido ao limitado conhecimento dos jovens sobre as possibilidades disponíveis. Esse processo de escolha é, portanto, permeado por incertezas, que podem gerar ansiedade e estresse no contexto educacional e familiar.

A adolescência, por si só, já é um período de crises e mudanças que afetam tanto o jovem quanto sua família, redefinindo papéis e dinâmicas familiares (Pratta, 2007). Nesse período, surgem conflitos relacionados à escolha profissional, como a pressão por optar por carreiras financeiramente seguras, mas pouco satisfatórias, ou por profissões atraentes, mas com menor estabilidade econômica. Essas questões levam os pais a reviverem suas próprias experiências e angústias da juventude. Estudos mostram que a construção da autonomia do adolescente está intimamente ligada ao contexto educacional e emocional proporcionado pela família (Holden, 2010; Novak; Pelaez, 2004; Steinberg; Silk, 2002). Assim, as contingências do ambiente familiar desempenham um papel crucial na formação de comportamentos, podendo tanto apoiar quanto dificultar o desenvolvimento emocional e profissional dos jovens. O artigo de Isabella de Moraes Costa Paim e Raimunda Lucena Melo Soares (2024), intitulado "A Liberdade no ENEM: Uma análise à Luz da Filosofia de Mounier", destaca questões relevantes sobre a escolha precoce da área de profissionalização dos jovens. Falcão e Caldas (2018) apontam que a preocupação com este tema motivou universidades a desenvolverem projetos de extensão voltados à orientação profissional, como feiras científicas, palestras e exposições. Essas iniciativas buscam suprir uma lacuna presente nas escolas, que frequentemente priorizam a aprovação no ENEM em detrimento de discussões sobre possibilidades de carreira e outros caminhos, como concursos de nível médio para a área militar. Assim, embora a escola se preocupe em instrumentalizar o aluno para o exame, falha ao não oferecer um espaço mais amplo de reflexão e apoio sobre as escolhas que influenciarão a vida do jovem após o ensino médio.

Além disso, Calvi et al. (2020) destacam, em uma prática extensionista sobre Orientação Profissional, a perpetuação de estereótipos sobre algumas profissões, como "pedreiro" e "mecânico", frequentemente alvo de comentários depreciativos. Isso evidencia a necessidade de desconstruir a ideia de que profissões de nível superior são superiores às técnicas ou não acadêmicas. A liberdade de escolha profissional, porém, é limitada pelas desigualdades sociais, que relegam as ocupações menos valorizadas às classes economicamente desfavorecidas. Grings et al. (2022) reforçam a disparidade de oportunidades entre jovens de classes altas, com acesso a escolas particulares e cursinhos, e jovens da periferia, que enfrentam dificuldades para concluir a educação básica e ingressar no ensino superior. Para muitos de classe baixa, a universidade é um sonho distante, visto como um privilégio das elites, o que contribui para a descrença em si mesmos e a baixa autoestima, conforme apontado por Gomes et al. (2020). Essas desigualdades tornam urgente a criação de políticas que garantam escolhas verdadeiramente livres e dignas para todos.

O estudo de Kylleney Rachell Mendes Ferreira (2018), apresentado na dissertação "Proposta de Ações para Alavancar o Desempenho de Alunos no Exame Nacional do Ensino Médio: Análise em uma Escola Pública Federal do Rio de Janeiro", reforça a importância da orientação profissional no sistema educacional. Essa ideia é corroborada por Alvim (2012), que argumenta que as instituições de ensino devem proporcionar aos alunos espaços de reflexão sobre seus projetos de vida profissional. Isso contribuiria para uma inserção mais consciente e crítica no mundo do trabalho, evitando que os jovens sejam entregues à sociedade despreparados e sem um planejamento estruturado para alcançar seus objetivos. Como destaca Alvim (2012, p. 235), "o trabalho possui relevância social e individual na vida das pessoas, [e] a orientação profissional precisa ser uma preocupação substantiva na

educação formal para auxiliar o adolescente a fazer uma escolha profissional crítica e consciente”.

Além disso, oferecer orientação profissional diretamente na escola é uma medida prática e segura, dispensando o deslocamento do aluno para buscar informações sobre profissões, carreiras ou cursos de nível superior. Essa abordagem atende ao Princípio da Absoluta Prioridade, previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA - Lei 8.069/1990), que estabelece que adolescentes, assim como crianças, devem ser prioridade para o Estado, a sociedade e a família. Como indivíduos em desenvolvimento, necessitam de suporte adequado para a formação de sua personalidade e para a construção de escolhas conscientes para o futuro.

CONCLUSÃO

Chega-se à conclusão que as influências do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) na autonomia dos estudantes revelaram impactos significativos em suas vidas. Entre os principais fatores observados, destacam-se a pressão para uma escolha precoce da área de profissionalização e o esgotamento mental frequentemente gerado por esse processo seletivo.

Bardagi e Albanaes (2015) e Santos e Almeida (2002) destacam que, embora os benefícios da experiência acadêmica no ensino superior sejam evidentes, muitos estudantes enfrentam dificuldades durante esse período. Para alguns, essa vivência pode ser tranquila, mas para outros, ela pode gerar angústias e desafios significativos. Por isso, é essencial que o jovem estudante seja preparado para adquirir maturidade na escolha da carreira e, no futuro, consiga se adaptar às condições e mudanças no mercado de trabalho.

Nesse contexto, torna-se evidente a importância de estimular o indivíduo a buscar o autoconhecimento, permitindo que ele identifique e compreenda melhor suas aptidões, desejos, preferências, potenciais, habilidades e limitações. A orientação profissional, sendo um tema de grande relevância e com impactos de longo prazo, deve ser conduzida por profissionais capacitados, com domínio na área. Esses especialistas auxiliam os orientandos a refletirem sobre aspectos fundamentais que muitas vezes não haviam sido considerados, mas que são determinantes na escolha de uma carreira.

Segundo Bohoslavsky (1998), a escolha profissional envolve perdas e renúncias que demandam habilidades de enfrentamento. Esse processo leva o jovem a questionar quem é e o que deseja, enquanto lida com pressões que podem comprometer seu bem-estar. Compreender como essas demandas são vivenciadas e como o ambiente familiar pode agravar comportamentos ansiosos é essencial para criar estratégias que auxiliem os estudantes nesse momento crucial, minimizando os impactos negativos e promovendo escolhas mais conscientes e saudáveis.

Este estudo propõe também a realização de palestras e debates que abordem temas essenciais para os jovens, como a escolha do curso a qual se identifica, o funcionamento do processo seletivo para ingresso nas Instituições de Ensino Superior (IES) e o combate ao preconceito em relação a profissões consideradas menos "importantes" por não exigirem formação superior. Também é sugerida a discussão sobre caminhos alternativos, incluindo concursos de nível médio, como os destinados à área militar, oferecendo aos jovens uma visão mais ampla e diversificada das opções disponíveis.

Além disso, destaca-se a importância de as escolas, em parceria com instituições de saúde, oferecerem suporte psicológico para os estudantes que necessitarem. Esse acompanhamento pode ajudar os jovens a lidarem com as pressões e incertezas inerentes ao momento de decisão sobre seu futuro, promovendo saúde mental e bem-estar durante essa etapa crucial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALEXANDRE, Agripa Faria. **Metodologia científica: princípios e fundamentos**. 3. ed. São Paulo: Blucher, 2021
- ARRUDA, C. T. et al. Intervenção em saúde mental na atenção básica: revisando resultados. *Psicologia em Estudo* v. 27, e49076, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.4025/psicolestud.v27i0.49076>>. Acesso em: 22 nov. 2024.
- CAMPOS, Luis Fernando Lara. **Métodos e técnicas de pesquisa em psicologia**. 4ed. Campinas: Alínea, 2008.
- DE MORAES, I., Paim, C., Lucena, R., & Soares, M. (n.d.). A Liberdade no ENEM: Uma Análise à Luz da Filosofia de Mounier Freedom in ENEM: An Analysis in the Light of Mounier's Philosophy. <https://orcid.org/0009->
- FELICIO, Andréia Santana. "Ansiedade, Estresse E Estratégias de Enfrentamento (Coping) Em Adolescentes de Instituições Particulares Que Irão Prestar Vestibular." *Ri.ufs.br*, 2019, [ri.ufs.br/handle/riufs/12451](http://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/12451), <http://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/12451>.
- FONSECA, Letícia dos Santos, and Cláudia Patrocínio Pedroza Canal. "Processo de Escolha Profissional de Adolescentes: Uma Perspectiva Desenvolvimentista." *Revista Psicologia Em Pesquisa*, vol. 16, no. 2, 27 Feb. 2022, pp. 1-26, <https://doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.32816>.
- GÓES, L., Bridi, R., Doutora, P., & Queirós, C. (2016). Engagement, stress, depressão e ansiedade em alunos de uma escola pública na Bahia-Brasil.
- LIMA VERAS, J. C. (n.d.). Orientação Profissional: As expectativas dos pais e o comportamento ansioso dos alunos que se preparam para o exame nacional do ensino médio. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12175930>
- LOZADA, Gisele; NUNES, Karina da Silva. **Metodologia científica**. Porto Alegre: SAGAH, 2018.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2023.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia científica**. 8. ed. Barueri-SP: Atlas, 2022.
- MEMORIAL PARQUE JARAGUÁ. Autoconhecimento como forma de combater a depressão. Disponível em: <<https://memorialparquejaragua.com.br/autoconhecimento-como-forma-de-combater-a-depressao/>>. Acesso em: 22 nov. 2024.
- MÔNICA, Hospital Santa. "Desafios E Ansiedade No ENEM: O Impacto Na Saúde Mental Dos Jovens." Hospital Santa Mônica, 11 Jan. 2021, hospitalsantamonica.com.br/desafios-e-ansiedade-no-enem/.
- MORAES, I.; PAIM, C.; LUCENA, R.; SOARES, M. A Liberdade no ENEM: Uma Análise à Luz da Filosofia de Mounier Freedom in ENEM: An Analysis in the Light of Mounier's Philosophy. Disponível em: <<https://tede2.pucgoias.edu.br/handle/tede/4676>>. Acesso em: 22 nov. 2024.
- MOTTA, F. Saúde mental e autoconhecimento: uma jornada de bem-estar. Disponível em: <<https://fatimamotta.com.br/saude-mental-e-autoconhecimento-uma-jornada-de-bem-estar/>>. Acesso em: 22 nov. 2024.
- SANTANA, A., Ansiedade, F., & De, E. E. (n.d.). Universidade Federal De Sergipe Pró-Reitoria De Pós-Graduação E Pesquisa Programa De Pós-Graduação Em Psicologia Mestrado Acadêmico Em Psicologia.

SANTOS, João Almeida; PARRA FILHO, Domingos. **Metodologia científica**. 2. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2011.

SCHÖNHOFEN, Frederico de Lima, et al. “Transtorno de Ansiedade Generalizada Entre Estudantes de Cursos de Pré-Vestibular.” *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, vol. 69, no. 3, July 2020, pp. 179-186,
www.scielo.br/j/jbpsiq/a/VdTHcwdPwcst8PbknQM7RTC/?lang=pt&format=pdf,
<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000277>.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. 23 ed. São Paulo: Cortez, 2007.

STELLA, P., & Reis Da Costa, R. (n.d.). Proposta De Ações Para Alavancar O Desempenho De Alunos No Exame Nacional Do Ensino Médio: Análise Em Uma Escola Pública Federal Do Rio De Janeiro.

Autor correspondente:

Dannilo Jorge Escorcio Halabe

E-mail: dannilo.halabe@edufor.edu.br

Conflitos de interesse:

Não há.